William Atkinson

P l e x u l s o l a r

sau

Creierul abdominal

LG

William Atkinson

P l e x u l s o l a r

sau

Creierul abdominal

Traducere: *LeGrig*

- 1920 -

Cuprins

I. Cele patru creiere ale omului 6

Omul are patru creiere: Creierul - Cerebelul - Medulla oblongata - Plexul solar sau Creierul abdominal. Ce este plexul solar și unde este amplasat. Centrul vieții vegetative. Centrul de putere al energiei fizice. De ce este numit ”solar”. Sistemul nervos simpatic, sarcinile și funcțiile sale. Reședința vieții fizice.

II. Centrul emoțional 12

Plexul solar este reședința emoțiilor. El joacă rolul care de obicei este alocat ”inimii”, în cazul simțirii emoțiilor. Stările emoționale și organismul fizic. Cum produc stări emoționale condițiile fizice. Nici o emoție nu este trăită complet până când nu sunt exprimate stările ei fizice. Modificările corpului produc senzații. Teoria James-Lange.

III. Controlul emoțional 18

Controlarea emoțiilor prin plexul solar. Caracterul direct și eficacitatea metodei plexului solar în controlul emoțional. Cum sunt conectate creierul și plexul solar prin filamente nervoase. Cum se transmit mesajele de la un creier la altul. Cheia fenomenului ”mintea mai presus de corp”. Cum să ajungi la centrii emoționali și să-i controlezi.

IV. Vitalitatea și sănătatea 23

Plexul solar, marele centru al forței de viață și vitalității. El controlează principalele procese ale organismului. ”Minte instinctivă” a plexului solar și cum controlează ea funcțiile fizice. Cum întreține plexul solar sănătatea fizică și cum lucrează ca să vindece boala. Care sunt cu adevărat eforturile

”Naturii”. Cum să faci ca plexul solar să refacă sănătatea.
V. Trezirea plexului solar 29
Plexul solar în stare de semitrezie sau semiconștiență. Ce produce această stare. Rezultatul concentrării extreme. ”La lucru” și nu ”adormit la comandă”. Cum să trezești atenția plexului solar. Cum să ”trezești” plexul solar. Cum să procedezi când ai trezit plexul solar. Instrucțiuni complete și metode.
VI. Folosirea plexului solar 35
”Vorbind” plexului solar. Psihologia metodelor plexului solar. Cum să controlezi emoțiile prin intermediul plexului solar. Cum să obții sănătate și putere prin intermediul plexului solar. Secretul vindecării prin intermediul minții. Cum să procedezi cu plexul solar pentru a obține cele mai bune rezultate. Cum să obții forță vitală și energie fizică prin intermediul plexului solar. Virilitate, forță, vigoare, la dispoziția plexului solar. Cum să le obții. Forță fizică, magnetism uman, putere psihică, controlate de plexul solar. Cum să le obții și să le folosești. Un minunat capitol de instrucțiuni.
VII. Exerciții de respirație pentru plexul solar 42
Relația specială între respirație și plexul solar. Stimularea respirației abdominale. Respirația fortifiantă. Respirația stimulatoare. Respirația forței nervoase. Respirația liniștitoare. Marea respirație psihică. Mult în puțin. Instrucțiuni complete, exerciții complete, metode practice. Metode de respirație a plexului solar într-o coajă de nucă. Cele mai bune și numai cele mai bune metode și exerciții prezentate. Clar, practic și la subiect.

Avem o minte, un creier și un centru colectiv al gândirii, corect? Greșit! Ia ghici! 49
Acea simțire din pântec 52
Creierul tău de rezervă 62

I. Cele patru creiere ale omului

Omul are patru creiere și nu doar unul așa cum se crede. Cele patru creiere ale omului, fiecare cu caracteristici separate și sarcini și funcții distincte, după cum urmează: (1) creierul; (2) cerebelul; (3) medula oblongata; și (4) plexul solar sau creierul abdominal. Structura și sarcinile și funcțiile respective pentru fiecare din aceste patru creiere ale omului sunt următoarele:

(1) Creierul. Creierul este cea mai de sus și frontală parte a ”creierului” localizat în craniu. El constă din două jumătăți simetrice, care sunt conectate printr-o bandă lată de substanță albă. Fiecare emisferă se compune dintr-un centru de substanță albă, înconjurat de o graniță gri, ale cărei circumvoluții constituie forma sa externă. Sarcinile și funcțiile creierului sunt: (1) porțiunile anterioare ale emisferelor cerebrale sunt centri principali ai mișcării voluntare și ai manifestărilor exterioare de inteligență; (2) circumvoluțiunile individuale constituie centri separați și distincți; și în anumite grupări de circumvoluțiuni sunt localizați centri pentru diferite mișcări fizice, de ex. mișcarea pleoapelor, a feței, gurii, limbii, urechii, gâtului, mâinii, piciorului, etc.

Cerebelul. Cerebelul este partea din spate și mai joasă a ”creierului”, localizat în craniu; el este amplasat sub lobii posteriori ai creierului și este cam cât a șaptea parte din aceștia. Se compune din materie albă la interior și materie gri la suprafață. Este împărțit în două emisfere, separate la suprafața de sus de un proces anatomic și în partea de jos

de o fisură adâncă corespunzând ca formă cu măduva spinării. Centrul alb al cerebelului are forma unui copac în miniatură, cu trunchi, ramuri, crengi și frunze - este cunoscut cu numele de ”arbor vitæ”. Sarcinile și funcțiile cerebelului sunt: (1) se ocupă cu puterile mișcărilor în diferite moduri și forme, în diferite grade; și (2) se consideră de către unele autorități că execută anumite sarcini importante în legătură cu faza fizică a funcțiilor sexuale ale organismului.

Medula oblongata. Medula oblongata este capătul de sus, lărgit, al măduvii spinării - extensia și prelungirea celei din urmă în craniu. Substanța ei se aseamănă cu cea a măduvii spinării ca structură a materiei gri și albă; dar ea are un aranjament special și diferit al șuvițelor măduvii înainte de a intra în creier și a forma o conexiune cu acesta. În substanța medula oblongata se găsesc marii centri ganglionici care controlează respirația, înghițirea, vomitatul, etc. Presarea medula oblongata, și nu doar strangularea ei, se consideră că este cauza reală a morții în procedura spânzurării judiciare. Din partea interioară a medula oblongata, și de sub suprafața creierului, pornesc nervii cranieni, care pleacă din cavitatea craniană prin deschideri aflate la baza craniului; aceștia sunt distribuiți spre diferite părți ale capului și gâtului, spre organele simțurilor și spre unele organe toracice și abdominale. În partea posterioară și cea mai de jos a substanței medula oblongata se află sursele de origine a unor nervi care controlează indirect organele și funcțiile respirației.

Plexul solar sau creierul abdominal. Plexul solar, sau creierul abdominal, ale cărui funcții și sarcini, puteri și activități constituie subiectul principal al acestei cărți este, așa cum îi arată numele, situat în abdomen. Unele din filamentele sale însoțesc ramurile aortei (artera mare) care sunt distribuite spre stomac, intestine, splină, pancreas, ficat și alte organe, dar nu spre plămâni. El este situat în partea de sus a abdomenului, în spatele stomacului, în fața aortei și în fața coloanelor diafragmei. Locul său este cunoscut popular cu numele de ”fosa stomacului”, sau partea din spate a punctului în care coastele încep să se separe și să se îndrepte spre laterale.

Plexul solar este marele plex, adică rețea de nervi-fibre, masă de substanță nervoasă, etc. a marelui sistem nervos simpatic. El este compus atât din substanță nervoasă, sau cerebrală, albă cât și gri, similară aceleia a celorlalte trei creiere ale omului. El primește și distribuie impulsuri de la nervi și le trimite către toate organele abdominale, de nutriție, asimilare, etc. asigurându-le energia nervoasă. El asigură cele mai importante sarcini în așa-numita ”viață vegetativă” a corpului, furnizând energia nervoasă necesară proceselor de nutriție, asimilare, creștere, etc. De fapt, el este marele centru energetic al vieții fizice. Funcțiile corpului nu pot fi efectuate fără el; când este rănit, întreaga bunăstare fizică este dintr-o dată puternic afectată; și când primește un șoc sever, se ajunge deseori la moarte, fapt pe care îl ilustrează din plin istoria luptelor în ring.

Numele său, ”solar”, i-a fost pus datorită (1) poziției centrale; (2) faptului că filamentele sale se extind ca razele

soarelui în toate direcțiile spre organele abdominale importante; și (3) faptului că este recunoscut ca fiind o centrală de putere și un mare rezervor de ”forță a vieții”, așa cum soarele este marea centrală de putere și rezervor de energie materială pentru sistemul nostru solar.
Sistemul nervos simpatic, în fruntea căruia se află el, este acea mare diviziune a sistemului nervos care reglează și energizează funcțiile importante ale organelor de care depinde viața fizică și prin care aceasta este susținută. Bichet descrie această diviziune ca fiind ”sistemul nervos al vieții organice”, pentru că, așa cum subliniază el, ”se pare că reglează - aproape sau chiar independent de voință - performanța necesară a funcțiilor organelor respirației, circulatorii și digestiei.”
Bailey spune: ”Din punct de vedere funcțional, sistemul simpatic este distinct de sistemul cerebro-spinal. A fost denumit sistemul existenței vegetative pentru că guvernează asupra proceselor nutriției și creșterii, așa-numitele funcții vegetative, în contradicție cu sistemul cerebro-spinal, care guvernează asupra unor facultăți animale atât de distincte ca simțurile, mișcarea și intelectul. Sistemul simpatic controlează mecanismele automatice ale corpului, bătăile ritmice ale inimii, contractarea și dilatarea arterelor, acțiunea peristaltică a tractului gastro-intestinal, contracția mușchilor nestriați oriunde se află aceștia și secreția diferitelor glande, etc.” Așa că, după cum se poate vedea, plexul solar guvernează asupra unei foarte importante regiuni a vieții fizice.

Plexul solar primește și transmite impulsuri nervoase, așa cum face și mai cunoscutul creier al omului. Filamentele sale, distribuite, conțin fibre nervoase atât aferente (conducție spre interior) cât și eferente (spre exterior), exact ca și în cazul celorlalte trei creiere. Ganglionii săi (serii de noduri de substanță nervoasă) sunt adevărați centri nervoși, și de la ei pleacă și trec filamentele de distribuire a forței nervoase spre mușchii involuntari ai organelor de sub controlul său și spre celulele secretoare ale diferitelor glande, etc., care depind de el pentru asigurarea nervoasă. Dr. Byron Robinson, care a folosit pentru prima dată termenul ”creier abdominal” spune despre asta că: ”Prin folosirea acestui termen, vreau să transmit ideea că este înzestrat cu înalte puteri și fenomene ale unui mare centru nervos; că poate organiza, multiplica și diminua forțe.”
Se vede cu ușurință de ce o leziune a plexului solar perturbă serios procesul vieții și de ce o lovitură puternică paralizează într-un asemenea mod organele vitale încât moartea se petrece aproape imediat. Un om poate supraviețui unei răni serioase la oricare din celelalte trei creiere ale sale; dar o rană serioasă la plexul solar, sau creierul abdominal, lovește direct la sediul vieții sale - și ca urmare viața încetează să se mai manifeste. Dacă omul ar putea spune despre oricare parte a ființei sale fizice, ”Aici este sediul vieții mele; aici trăiesc!”, plexul solar, sau creierul abdominal este cu siguranță acea parte a ființei sale fizice.
Ca o ilustrare suplimentară a rolului esențial jucat de plexul solar în procesul vieții fizice, avem bine cunoscutul fapt că

el este format complet și perfect, și chiar îndeplinind funcții importante, în embrionul uman, într-un stadiu foarte timpuriu - într-un stadiu în care ”creierul din craniu” al creaturii în dezvoltare, nenăscută, este doar o masă de substanță, incapabilă să îndeplinească vreo funcțiune. Și mai mult, în acele cazuri de naștere a unor copii anormali - copii născuți fără ”creierul din craniu” sau măduva spinării - plexul solar a fost găsit perfect dezvoltat și îndeplinind funcțiile sale; în aceste circumstanțe, copilul a trăit luni întregi înainte de a se naște și în unele cazuri un timp după aceea.

Atât despre sarcinile și funcțiunile pe care fiziologii ortodocși le atribuie plexului solar. Alți investigatori minuțioși preiau investigarea din acest punct, dar duc povestea mult mai departe. Nu numai investigatorii științifici moderni; ci și mulți investigatori antici, ca ocultiștii și înțelepții orientali, care au recunoscut cu multe secole în urmă anumite funcțiuni și sarcini subtile ale acestui minunat ”al patrulea creier” al omului și și-au învățat studenții multe metode valoroase pentru a folosi cu eficacitate forțele sale și și energiile ascunse. În această carte, vom încerca să vă transmitem esența și substanța fundamentală a acestor învățături superioare referitoare la plexul solar - al patrulea creier al omului!

II. Centrul emoțional

Unul din marile lucruri referitoare la plexul solar, fapt care încă nu este general recunoscut de psihologia și fiziologia modernă, dar care a fost știut de secole de către ocultiști, și care acum devine recunoscut de mințile avansate ale științei moderne, este acest fapt important că **plexul solar este sediul naturii emoționale a omului**. Pe scurt, că rolul considerat în mod popular că este jucat de ”inimă” este în realitate pus în practică de plexul solar, marele centru al sistemului nervos simpatic.

Că există o relație importantă între stările emoționale și organismul fizic, știe oricine. Știm că frica, groaza și confuzia sunt însoțite de o afundare sau chiar un sentiment de ”boală” în adâncul stomacului. Știm că inima bate repede când suntem agitați, furioși sau îndrăgostiți. Știm mai ales în ultimii ani că stările emoționale acționează asupra organelor fizice, producându-le modificări fiziologice și deseori exercitând o influență certă asupra sănătății sau lipsei de sănătate în organele afectate. Vi s-au prezentat sute de cărți despre ”efectul minții asupra corpului.”

Ca atare, știm că starea anumitor organe fizice are mult de-a face cu ”starea simțurilor” noastre. Cunoaștem din experiență starea de ”depresie” și depresia emoțională produsă de funcționarea incorectă a ficatului. Cunoaștem de asemenea lipsa de energie, sentimentul de greutate produs de starea de constipație.

Știm de starea generală ”rebarbativă” provocată de indigestie și dispepsie. Știm senzațiile de greutate, apatie, provocate de respirația într-o cameră prost ventilată. - etc. etc. (n.t.)

Dr. H.A. Parkyn ne atrage atenția asupra efectelor similare produse de corp asupra minții, cu următoarele cuvinte:

> ”În momentul în care circulația începe să încetinească, din cauza restricțiilor în alimentație, constatăm că primele simptome apar în cap. Creierul nu mai primește cantitatea obișnuită de sânge, astfel încât apar probleme cum ar fi afectarea memoriei, slabă concentrare a memoriei, somnolență, nervozitate, iritabilitate, depresie, ușoare dureri de cap... Când alimentarea cu sânge nu este la nivelul normal, funcțiile mentale sunt afectate într-un grad corespunzător reducerii circulației. Puterea de a raționa devine mai slabă și cea mai stabilă minte începe să șovăie. Mintea se poate umple cu temeri și halucinații de tot felul și fiecare stimul primit poate să fie puternic deformat sau greșit interpretat. Deseori este prezentă melancolia, cu o teamă de un pericol iminent.”

Un alt punct reieșit din investigațiile și experimentele psihologiei moderne este că ”nu este resimțită nici o emoție decât atunci când sunt prezente stările fizice.” Un psiholog de frunte ilustrează astfel acest fapt:

> ”Sentimentul de furie începe să crească; dar el nu va fi complet până când nu și-a găsit exprimarea în vreun organ al corpului. O încruntare a frunții, o strângere a buzelor, o tensiune musculară în brațe, o sporire a

bătăilor inimii. Dacă aceste modificări ale corpului apar fără o idee, efectele lor ar fi transmise minții și vom simți rezultatul. Rezultatele acestei activități fizice, tensiune și exprimare musculară, sunt reflectate înapoi la o minte în care se dezvoltă sentimentul de furie. Sentimentul rezultat din această undă reflectată este factorul necesar pentru a finaliza emoția. Această undă de exprimare fizică este atât de importantă, încât unii chiar au tras concluzia că o emoție nu începe în realitate, până când senzațiile din exprimarea fizică a ideii nu sunt reflectate înapoi asupra conștienței."

Profesorul William James a scos în evidență acest fapt:

"Teoria mea este că schimbările corpului urmează în mod direct percepția faptului excitant și că simțirea de către noi a acestor schimbări este emoția. Anumite percepții produc cu certitudine efecte larg răspândite în corp prin intermediul influenței imediate, înainte de apariția unei emoții sau idei emoționale.

Fiecare modificare în corp, oricare ar fi ea, este resimțită, acut sau discret, în momentul în care apare. Dacă ne imaginăm o emoție puternică, și apoi încercăm să extragem din conștiența noastră toate simțirile referitoare la simptomele corpului, nu mai rămâne nimic. Emoția umană fără corp este o pură non-entitate. Pentru noi, emoția disociată de toate simțirile corpului este de neconceput. Cu cât observ mai atent stările mele emoționale, cu atât mai mult devin sigur că indiferent cât de vulgare afecțiuni sau pasiuni am, acestea sunt

constituite din acele modificări fizice pe care noi le numim de obicei exprimarea noastră."

Profesorul James, altădată, a făcut următoarele declarații în sprijinul poziției sale:

"Ne simțim întristați pentru că plângem, furioși pentru că lovim, înfricoșați pentru că tremurăm și nu lovim pentru că plângem, sau tremurăm pentru că suntem întristați, furioși ori înfricoșați."

"Obiectele stimulează modificările corpului printr-un mecanism pre-organizat. Aceste modificări sunt atât de infinit de numeroase și subtile, încât întregul organism poate fi denumit o cutie de rezonanță pentru modificările conștienței emoționale. Fiecare din aceste modificări este simțită acut sau discret, în momentul în care are loc."

James a explicat că prin "obiect care stimulează" înțelegea "întreaga situație; obiectul însoțit de șirul asociat de idei și acoperit de plăcere sau neplăcere." Teoria odată modificată și explicată, a fost exprimată astfel de alții: "Teoria stabilește în principal că *gradul de simțire și stimulare*, caracteristic emoției, este mediat de sugestii organice apărute în urma reacției noastre fizice instinctive la situație."

Suporterii acestei teorii apelează în sprijinul ei la următoarele fapte generale:

(1) În cazurile patologice, unde există anestezie organică completă, există de asemenea o absență completă a emoției;

(2) Emoțiile pot fi provocate doar prin mijloace psihologice, de exemplu prin acțiunea drogurilor și

stimulenților, în care caz ideile și judecata nu joacă nici un rol. Palpitațiile inimii și senzația de sufocare produc teamă; o anumită cantitate de alcool produce veselie și bună dispoziție.

(3) Starea glandelor are ca rezultat perturbări emoționale specifice.

Autoritățile mai conservatoare, admițând valoarea ”Teoriei James-Lange” (tocmai prezentată în linii generale), sunt înclinate spre opinia că ea supralicitează un element important al simțului și fenomenului emoțional, adică elementul ideatic. Așa cum a spus o autoritate:

> Cei care nu pot accepta teoria ca o motivare adecvată a procesului emotiv, garantează totuși că formularea ei a fost, și poate încă este, folositoare în diferite moduri. Ea pune accent pe anumite componente ale emoției, care deseori sunt trecute cu vederea și astfel crește acuratețea descrierilor noastre. Ea ne avertizează împotriva unei supraestimări a ideii în comparație cu sentiența (capacitatea de a simți, percepe, subiectiv - n.t.); și sugerează o metodă de stabilire sau cel puțin de a ajuta la stabilirea vechii probleme a clasificării emoțiilor.

Aici noi nu suntem preocupați de acceptarea teoriei James-Lange în întregimea ei. Declarația de mai sus a psihologilor conservatori este suficientă pentru scopul nostru. Recunoașterea rolului important jucat de organele fizice în procesul simțirii și exprimării emoționale este suficientă.

Totuși, menționăm în trecere că nu trebuie să trecem cu vederea faptul că animalele inferioare, la care rațiunea și facultățile intelectuale sunt nedezvoltate, trăiesc și exprimă

senzații chiar mai puternice și mai violente decât omul, la care ”ideea” conștientă este mult mai evidentă. În plus, chiar la rasa umană, se manifestă senzații și emoții puternice chiar și la cei cu puteri ideatice comparativ mai nedezvoltate.

Pe scurt, senzația este de departe mai prezentă decât este gândirea - mult mai primitivă și fundamentală ca natură - și este în mod evident localizată în centri nervoși mult mai primitivi și fundamentali decât în ”creierul gândirii”. Ea aparține evident ”creierelor” și marilor centri nervoși care au fost produși în evoluția vieții cu mult timp înainte de ”creierele gândirii”.

Mai mult, relația strânsă între senzația emoțională și marile organe fizice, reglate și asigurate cu energie de sistemul nervos simpatic și nu de sistemul cerebro-spinal, indică cu claritate că ”sediul emoțiilor” trebuie căutat în marele ”creier”, sau centru energetic nervos al sistemului nervos simpatic. Acel ”creier”, sau mare centru nervos, așa cum ați văzut, nu este altul decât plexul solar - centrul vieții și acțiunii vieții și al activităților și proceselor vieții, elementare și fundamentale.

Astfel, așa cum vedeți, gândirea modernă a științei contemporane abordează rapid poziția ocultiștilor antici și adaugă mărturii moderne la învățăturile acestor învățători antici - poziția și învățătura că plexul solar este un mare centru și sediu al sentimentelor și emoțiilor; sursa și originea de unde se nasc toate sentimentele noastre puternice și elementare și din care ele se scurg. Cu acestea spuse, se observă că dacă dorim să reglăm, controlăm și

direcționăm natura noastră emoțională, trebuie să începem de la acest centru - plexul solar. În capitolul următor vă vom da învățăturile necesare referitoare la acest control, reglare și direcționare a sentimentelor și emoțiilor, prin trezirea și folosirea plexului solar însuși.

III. Controlul emoțional

În capitolul precedent am făcut clar faptul că sentimentele emoționale ale omului își au sediul și centrul în plexul solar, sau creierul abdominal - marele centru și centrală energetică a sistemului nervos simpatic, care operează marile organe fizice interne. V-am indicat de asemenea că, pentru a regla, controla și direcționa natura voastră emoțională, trebuie să începeți prin a regla activitatea plexului solar.
Motivul pentru acest ultim fapt este simplu. Văzând că:
(1) nu există stare emoțională completă fără ca organismul fizic să fie implicat;
(2) organismul fizic este sub controlul direct al sistemului nervos simpatic;
(3) stația centrală și centrala energetică a sistemului nervos simpatic este plexul solar,
atunci, în mod logic, rezultă că,
(4) dacă este posibil vreun control, reglare și direcționare a naturii emoționale, ele trebuie găsite în controlarea, reglarea și direcționarea plexului solar. Premisele acestui argument fiind admise, așa cum de fapt trebuie să fie

conform faptelor în acest caz, concluzia urmează logic și trebuie să fie admisă.

Că natura emoțională poate fi reglată, controlată și direcționată este un fapt cunoscut de toate persoanele care au scăpat de robia sentimentelor elementare și instinctive și care au învățat că este posibil să se exercite un control asupra pasiunilor, emoțiilor și sentimentelor. Un astfel de control, de fapt, este necesar în viața noastră socială civilizată. Oamenii puternici ai rasei l-au exercitat într-o mare măsură; lipsa unui astfel de control se consideră în general a fi un semn al unui caracter slab și voințe inconsistente. Numai animalul inferior sau omul incult și semi-barbar nu exercită controlul sentimentelor și pasiunilor sale, a impulsurilor și acțiunilor emoționale.

Dar în cele mai multe cazuri acest control a fost efectuat printr-un real efort de voință - acest efort căutând să rețină sau controleze acțiunea ce tinde să urmeze apariția sentimentului emoțional. Foarte puține persoane realizează că este posibilă o metodă mult mai directă de a controla și direcționa sentimentele emoționale.

... (pagină lipsă - n.t.)

Iată mecanismul folosit în acest nou sistem de control al sentimentelor emoționale prin trezirea și controlul asupra plexului solar. În primul rând, sistemul nervos cerebro-spinal, controlat de cerebel - sediul gândurilor și ideilor - este conectat direct cu sistemul nervos simpatic, controlat de plexul solar - sediul sentimentelor și proceselor vitale; ele sunt conectate prin filamente nervoase delicate, ”nervi conectori”. Acești ”nervi conectori” sunt atât eferenți cât și

aferenți - transmițând și primind. Sunt ca firele de telegraf sau telefon, conectând cele două mari sisteme și centrii lor respectivi. Prin ele trec mesajele care, pe de o parte, provoacă stări fizice pentru a crește stările mentale și, pe de altă parte, mesajele provocând stări mentale, sau idei, pentru a crește stările fizice.

În acest fel, și cu ajutorul acestei intercomunicații între cele două sisteme și respectivele lor ”creiere”, avem

(1) pe de o parte fenomenul ficatului, stomacului, intestinului, splinei, glandelor, organelor sexuale, etc. deranjate, corespunzând ”ideilor” din minte - lucru care știm că se întâmplă în mod obișnuit;

(2) pe de altă parte avem fenomenul ”ideilor” ținute în minte și crescând activitatea organelor fizice, cum sunt stomacul, intestinele, ficatul, splina, inima, organele sexuale, etc. - despre care de asemenea știm că se întâmplă în mod obișnuit și care ne dau cheia către metodele ”minții asupra corpului”, ”vindecare mentală”, ”sugestie”, etc. Dacă nu ar fi existat astfel de legături sau nervi între cele două sisteme și respectivele lor ”creiere”, nu s-ar fi manifestat nici unul din fenomenele de mai sus și Corpul și Mintea ar acționa independent unul de altul - deși într-un astfel de caz a exista o disoluție rapidă a asocierii vii și moartea ar veni în scurt timp.

În cazurile obișnuite, acest schimb de mesaje și comenzi, de la un sistem la altul, se realizează inconștient și instinctiv de către mecanismul nervos al individului - el nici nu este conștient de proces și nici nu dirijează în mod conștient, prin voință, realizarea sa. Dar ocultiștii antici au descoperit,

cu multe secole în urmă, că individul ar putea trimite conștient și deliberat mesaje de la cerebel, sau ”creierul gândirii” la plexul solar, sau ”creierul simțurilor și proceselor vitale”. Și psihologii moderni fac acum aceeași descoperire, deși ei nu dau nici un credit vechilor ocultiști dar conferă nume noi procesului - faptele rămân aceleași.
Cerebelul, sau ”creierul gândirii”, influențat puternic de plexul solar, sau ”creierul sentimentelor” - de fapt, mult mai mult influențat decât își dă seama majoritatea persoanelor - poate și chiar exercită o influență extraordinară asupra celui din urmă, chiar fără folosirea conștiență a voinței și atenției. Când individul, totuși, își îndreaptă în mod deliberat atenția conștientă asupra problemei și își folosește voința în legătură cu procesul, atunci cerebelul exercită o putere și influență crescute foarte mult asupra plexului solar. El este capabil să-l domine în mare măsură pe cel din urmă și acesta poate fi antrenat cu ușurință să-i accepte ”sugestiile”, cerințele și comenzile.
Pentru a exercita acest control al cerebelului asupra plexului solar este necesar ca mai întâi să fie trezită conștiența adormită a plexului solar. Plexul solar se află de obicei într-o stare aproape ”adormită”; sau, mai corect, într-o stare similară cu cea a unei persoane care ”merge sau vorbește în somn”. Numai în cazul unui mare pericol pentru individ - când întreg organismul este în mare nevoie - în cazul amenințării unui pericol la adresa ambelor sisteme nervoase și ambelor ”creiere” - plexul solar ”se trezește” la momentul respectiv și ”se ocupă” cu depășirea obstacolelor

și îndepărtarea pericolului. Însă faptul important este acesta: plexul solar poate fi trezit în anumite circumstanțe. Acest lucru fiind înțeles de ocultiștii antici, ei au început să imagineze mijloace prin care ar fi putut să trezească plexul solar, la dorință, în anumite condiții. Până la urmă ei au descoperit astfel de metode și le-au adoptat; descoperire care le-a dat cheia spre metodele practice de influențare, direcționare și control al activităților sistemului nervos simpatic și de asemenea alte activități despre care vom afla în continuare.

În capitolele V și VI ale acestei cărți vă vom da detalii despre metodele de trezire a plexului solar și influențare și direcționare a activităților sale, în general. Amânăm această explicație și instrucțiune față de acest moment pentru că ele se aplică și anumitor alte caracteristici ale instrucțiunilor noastre, cum este controlul emoțional. Declarația pe care o vom face acum privind controlul emoțional trebuie citită în lumina instrucțiunilor speciale conținute în capitolele menționate mai sus; iar direcțiunile care se dau mai jos trebuie aplicate în legătură cu direcțiunile generale referitoare la procesele de ”trezire a plexului solar” și ”folosire a plexului solar”, așa cum sunt prezentate în capitolele respective.

Odată trezit plexul solar și știind cum să-i dăm sugestiile, cerințele și comenzile dorite, problema de a-l face să controleze, direcționeze și să provoace sentimente emoționale devine simplă. Iată instrucțiunile:

După ce ați trezit plexul solar și ați învățat arta de a-i sugera idei, procedați după cum urmează: Spuneți

plexului solar sau ”creierului simțirii”, exact ce doriți să facă pentru voi în privința nașterii sau refulării simțirilor emoționale. Spuneți-i ce simțiri emoționale doriți să apară și să încurajați, și care din ele doriți să eliminați. Spuneți-i, la momentele potrivite: ”Vreau să previn sentimentul de Teamă, sau Depresie, sau Agitație, sau Mânie, etc.”, după cum este cazul. Îl veți simți ca un ajutor binevoitor, și un prieten de ajutor, odată ce l-ați trezit corespunzător și l-ați satisfăcut cu relația reală cu el.

IV. Vitalitate și sănătate

Faptul că plexul solar ar trebui să fie în stare să exercite o influență și putere importante asupra sănătății și vitalității individului este perceput imediat ce realizăm relația sa cu organele care îndeplinesc funcțiile importante ale vieții. Plexul solar, așa cum ați văzut, este marea centrală a energiei nervoase, sau ”forței vieții”, din corpul fizic. El trimite cutărui organ și cutărei glande, energia nervoasă și forța vitală care este necesară pentru a anima și energiza acele părți ale corpului și alte părți adiacente.

Pentru a înțelege importanța acestei energii nervoase sau forțe vitale care este controlată și distribuită de plexul solar, este necesar doar să luăm în considerare activitățile efectuate prin intermediul puterii sale. De exemplu, constatăm că procesele de digestie, asimilare, nutriție și eliminare sunt posibile numai când furnizarea de forță

vitală este suficientă. Astfel, constatăm că procesele de circulare a sângelui sunt dependente de furnizarea de forță vitală.

Așa cum a spus un scriitor: ”Alimentele noastre sunt digerate și transformate în substanțe nutritive ale sângelui; apoi transportate prin artere către toate părțile corpului, unde sunt absorbite de celule și folosite pentru a înlocui materialul uzat, acesta din urmă fiind transportat înapoi prin vene la plămâni, unde materia inutilă este arsă și rezultatul trimis din nou în călătoria sa prin artere, reîncărcat cu oxigenul dătător de viață.” Toate aceste procese sunt efectuate de puterea forței de viață care este trimisă spre organe de plexul solar, și care servește la energizarea lor; și prin mijlocirea cărora organele sunt puse în situația de a-și executa funcțiunile lor.

Mai mult, plexul solar nu numai că trimite forța vitală spre aceste organe fizice importante, dar exercită și un control asupra lor, într-un mod atât de atent, asemănător unui control mental despre care mulți scriitori au vorbit ca prezența a ”ceva asemănător inteligenței” care este manifestată în efectuarea și conducerea proceselor vitale. Acest ”ceva asemănător inteligenței” a fost explicat prin diferite teorii ale ”minții inconștiente”, ”minte a subconștientului”, etc.; dar orice ar fi aceste ”minți”, la o ultimă analiză este indiscutabil că ele implică în mecanismul lor sistemul nervos simpatic - și plexul solar, sau creierul abdominal, este ”creierele” acelui sistem, așa cum cerebelul este ”creierele” sistemului cerebro-spinal. Așa că, indiferent de teoriile ”altor minți”, trebuie să ne

întoarcem mereu la plexul solar, când dorim să vedem cum lucrează ”cealaltă minte”.
Dr. Schofield spune: ”Mintea inconștientă are o altă funcție foarte importantă, anume nutriția sau întreținerea generală a corpului.” Dr. Hudson spune: ”Mintea subiectivă are controlul absolut al funcțiilor, condițiilor și senzațiilor corpului.”. Von Hartmann spune: ”Explicația că activitatea psihică inconștientă însăși formează în mod corespunzător și întreține corpul, nu numai că nu se poate spune nimic împotriva ei, dar are în favoarea ei toate analogiile posibile de la cele mai diferite departamente al vieții fizice și animale și pare a fi cert științific ca posibilă, așa cum sunt cauza și efectul”.
Dr. Schofield prezintă următoarea imagine frapantă despre prezența ”minții inconștiente” în procesele vitale ale corpului fizic.
”Deseori a fost un mister modul în care corpul crește atât de bine cu atât de puțină supraveghere din partea proprietarului său. Nici o mașină nu ar putea fi construită, nici vreo combinație de componente organice solide sau lichide nu ar putea să regleze, controleze, ajute, împiedice sau să aranjeze succesiunea continuă a diferitelor evenimente, alimente, ambianțe și condiții care afectează în mod constant corpul. Și cu toate acestea, în mijlocul acestei succesiuni continue și variate de influențe, corpul își menține cursul de creștere, sănătate, nutriție și auto-întreținere cu cea mai minunată constanță.
”Observăm, bineînțeles, în mod clar, că cele mai bune calități - reglare, control, etc., etc. - sunt toate calități

mentale și în același timp ne este la fel de clar că prin nici o auto-examinare nu putem spune că exercităm în mod conștient toate aceste puteri mentale asupra proceselor organice ale corpurilor noastre. Cineva ar putea gândi, în acest caz, că concluzia este destul de simplă și evidentă - că ele sunt folosite în mod inconștient; cu alte cuvinte, este vorba de, și nu poate fi nimic altceva, puteri mentale inconștiente, care controlează, ghidează și guvernează funcțiile corpului."

Nu numai că aceste "forțe mentale inconștiente" conduc activitățile organelor corpului fizic, dar ele execută de asemenea o importantă lucrare de vindecare în caz de boală și răni, acționând exact ca o forță care este "ceva asemănător inteligenței." Această forță vindecătoare inerentă în organism a fost numită "puterea vindecătoare a naturii", "vis vita", "vis medicatrix naturæ", sau "eforturile naturii", etc. Prezența ei a fost recunoscută de toți marii medici și profesori în medicină. Iată câteva mărturii referitoare la prezența și puterea ei:

Dr. Patton spune: "Prin termenul *eforturi ale naturii* înțelegem un anumit principiu curativ sau reparatoriu, sau *vis vita*, implantat în fiecare corp viu sau organizat, activ permanent pentru reparare, păstrare și sănătate. Acest efort instinctiv pentru repararea organismului uman apare în mod vizibil în cazul unei părți tăiate sau pierdute, ca de exemplu un deget; căci natura, fără a fi ajutată, va repara și va da un aspect egal cu cel care iese din mâinile unui chirurg eminent. Natura, fără ajutor, poate fi la fel de puternică în bolile obișnuite. Multe persoane, chiar când sunt grav

bolnave, fie din motive de economie, prejudecată sau scepticism, rămân la odihnă în pat, în condiții de igienă, regim, etc. și se fac bine repede fără medic."
Dr. Schofield spune: "*Vis medicatrix naturæ* este un factor foarte puternic în ameliorarea bolii, dar dacă este lăsat să-și joace rolul. Practicarea unui exercițiu de credință, de regulă, suspendă operarea influențelor adverse și apelează puternic facultatea internă a forței vitale (adică mintea inconștientă)."
Dr. Bruce spune: "Suntem obligați să recunoaștem o inerentă putere de recuperare naturală în corp - o afirmație similară a fost făcută de scriitori despre principiul medicinii la toate vârstele. Corpul are mijloacele și mecanismul de a modifica sau neutraliza influențele pe care nu le poate depăși direct. O putere naturală de prevenție și reparare a dereglărilor și bolii are o existență reală și activă în interiorul nostru, așa cum au funcțiile obișnuite ale organelor însele."
Hippocrate a spus: "Natura este medicul bolilor". Dr. Holmes spune: "Indiferne ce alte teorii credem, trebuie să recunoaștem *vis medicatrix naturæ* într-o formă sau alta."
Așadar, după cum vedeți, aceste activități regulatoare, directoare și terapeutice ale "Naturii", care se manifestă în corpul fizic al omului, sunt privite ca fiind mentale sau cvasi-mentale în natura lor esențială - într-un anumit grad, mintea este percepută a fi la lucru acolo. Procesele vieții sunt privite a fi procese ale minții. Nu există activitate a vieții fără activitate a minții - cele două sunt inextricabil combinate și corelate. Acest fapt este recunoscut de

specialiștii și studenții în ”vindecare prin minte”, ”terapie prin sugestie”, etc. și eforturile lor sunt direcționate corespunzător pentru a ”ajunge la mintea” persoanei, pentru a ”pune mintea la lucru” în direcția restaurării unei sănătăți normale în funcționare și activitate.

Dar ce ”minte” trebuie atinsă în acest scop? În care creier funcționează și își are sediul ”mintea”? Nu în ”mintea care gândește” obișnuită, desigur - căci procesele vitale nu sunt sub controlul acelei minți și creierului acesteia, chiar dacă gândurile și credințele ei se reflectă asupra minții despre care într-adevăr este vorba, așa cum știm.

Nu; singura concluzie logică este că procesele vitale și organele fizice sunt sub conducerea și controlul acelei ”minți” care poate fi denumită ”minte instinctivă” (pentru că o au animalele inferioare, ca și oamenii) - minte care are sub control activitățile instinctive ale corpului fizic, așa cum am menționat. Și cum fiecare ”minte” trebuie să aibă un creier prin intermediul căruia să funcționeze și manifeste, căutăm în mod natural creierul sau creierele acestei ”minți instinctive”. Unde? Nicăieri altundeva decât în marele centru al vieții fizice și controlului organelor - plexul solar, sau creierul abdominal. Răspunsul este atât de evident încât nu poate scăpa nimănui.

Importanța descoperirii de mai sus stă în faptul că așa cum ”creierele-minți” ale tuturor ființelor vii pot fi trezite și apelate, la fel poate fi apelat și ”creierul-minte” al plexului solar, dacă se procedează corespunzător. ”Creierul-minte” la plexului solar, odată trezit, devine maleabil și supus la apelurile, cererile, comenzile, sugestiile, etc., care i se fac

în mod corespunzător. Atunci, avem o metodă directă și imediată de ”tratament mental” - o metodă care include într-adevăr principiul activ al tuturor celorlalte metode. O metodă atât de simplă, atât de directă și atât de eficace, încât o poate aplica oricine și orice organ poate fi contactat fără metode fizice. În capitolele următoare despre ”Trezirea plexului solar” și ”Folosirea plexului solar”, vi se vor da detalii privind metodele de acest gen. Dar, înainte de toate, trebuie să stăpâniți bine principiul fundamental care este implicat, adică:
(1) că organele fizice și activitățile sunt controlate de ”mintea instinctivă”;
(2) că ”mintea instinctivă” își are sediul în plexul solar, sau creierul abdominal;
(3) că ”mintea instinctivă” poate fi accesată și apelată atunci când plexul solar - ”creierul” său - este trezit într-o stare de atenție conștientă.
Asta-i totul pe scurt - restul este găsirea metodelor efective pentru manifestarea principiului.

V. Trezirea plexului solar

Într-un capitol precedent al acestei cărți, ați văzut că ”mintea” plexului solar - acea ”minte instinctivă” care este ceea ce este ”mintea care gândește” pentru cerebel - există într-o stare de semi-trezie, sau poate mai corect spus, într-o stare de semi-conștiență asemănătoare aceleia unui somnambul care execută în mod inteligent sarcini, fără a fi

pe deplin conștient de ele. În cazuri de mare necesitate, sau al unui pericol față de organism, ”mintea instinctivă” a plexului solar se trezește; și în astfel de cazuri manifestă un mult mai mare grad de conștiență față de cel pe care îl exprimă în mod normal.

Cu toate acestea, din cele de mai sus nu trebuie înțeles că ”mintea instinctivă” a plexului solar este vreodată ”adormită” în sensul de a nu fi în stare să-și îndeplinească sarcinile și funcțiile. Dimpotrivă, starea ei de semi-trezie, sau semi-conștiență, crește cu adevărat datorită concentrării asupra sarcinilor sale speciale, la care tocmai ne-am referit. Starea sa de conștiență este foarte similară cu aceea a muncitorului, studentului sau inventatorului care s-a concentrat atât de adânc asupra muncii în curs, încât a devenit practic inconștient de lucrurile lumii exterioare. Voi înși-vă ați manifestat deseori o asemenea stare când citeați o carte interesantă, când erați ”adânciți în ziarul vostru”, sau când erați preocupați de efectuarea unei anumite sarcini căreia v-ați devotat întreaga atenție - căreia i-ați acordat ”întreaga voastră minte”.

”Mintea instinctivă” a plexului solar nu este adormită sau semi-conștientă în sensul de a ”fi adormită la comandă”, așa cum ar exprima fraza. Dimpotrivă, ea este ”la lucru” într-o asemenea măsură încât este practic ”moartă pentru restul lumii”, alta decât acel ”lucru”. Este cel mai credincios și neobosit lucrător, nu doarme niciodată (în sensul obișnuit al termenului) și este permanent preocupată de marea activitate de sub controlul său. Căci ”a merge la culcare”, de fapt - a merge la odihnă sau ”a intra în grevă” - procesele

vitale ar înceta și rezultatul imediat ar fi moartea. Dar, cu toate acestea, în ce privește lumea exterioară, ea poate fi considerată ”adormită”, sau cel puțin în reverie, într-o asemenea măsură încât trebuie ”trezită” pentru a-i obține atenția completă.

Trecând peste termenii academici și tehnicitățile psihologilor - și de asemenea peste termenii și teoriile oculte stranii ale înțelepților antici care au compus aceste rânduri - să trecem direct la practică, descrierea metodelor folosite pentru ”trezirea plexului solar”. În primul rând, trebuie să procedați exact ca și cum ați proceda în cazul unui om care s-a cufundat în munca sa, atât de captivat de sarcina sa, încât întreaga sa atenție e acordată doar acolo; și care, drept urmare, era practic inconștient de prezența voastră și dorința de a comunica cu el. Cum veți proceda într-un asemenea caz, și cu o astfel de persoană? Ei bine, mai întâi probabil veți încerca să-i atrageți atenția bătându-l insistent pe umăr, până ”se trezește”; apoi, după ce și-a ”revenit din transă” (folosim iar terminologia populară, spirituală), vă adresați lui serios și puternic. Aceasta este exact metoda urmată în ”Trezirea plexului solar”.

Dar, veți spune, nu putem să ”batem pe umăr” plexul solar. Iar noi răspundem putem face asta la modul figurat - putem înlocui o metodă fizică cu una care va produce un rezultat similar. Iată metoda:

(1) Fă câteva respirații adânci, normale; apoi, după ce ai stabilizat un ritm regulat al respirației, ține aerul inspirat, în

loc să-l expiri - dar numai câteva momente, exact cât să întrerupi ritmul stabilit.

(2) În momentul în care, conform ritmului stabilit, aerul inspirat trebuie expirat, trebuie ca, în loc de asta (ținându-ți respirația), să folosești mușchii abdominali astfel încât:

(a) să apeși în jos și spre exterior ”adâncitura stomacului”(*; apoi,

(b) în timp ce expiri, acționează aceiași mușchi în sens invers. Această mișcare spre exterior și spre interior (însoțită de respirație) se va efectua de trei ori. Apoi respiră normal câteva minute, odihnindu-te. Întregul proces trebuie să fi durat doar câteva secunde. Apoi repetă procesul, de câteva ori; fii moderat și nu te obosi. Acest proces, din anumite motive, servește la atragerea atenției ”minții instinctive” din plexul solar - exact cum ”bătutul pe umeri” îl trezește pe omul adâncit în gânduri, reverie, sau meditație.

(3) În timp ce execuți metoda de respirație de mai sus - ”bătutul pe umeri” - trebuie de asemenea să dai ”minții instinctive” echivalentul comenzii verbale ”scoală bătrâne!” sau ”ieși afară!”, care ar fi fost folosită în cazul unui prieten meditativ adâncit în gânduri, când vrei să-i atragi atenția. Poți face asta concentrându-ți gândirea direcțională asupra ”adânciturii stomacului”, trimițând mesajul mental: ”Scoală-te, plex solar; fii atent la mine!”

Vei constata probabil că poți trimite un mesaj mental mai puternic pronunțând cuvintele cu buzele și limba, ca și cum

(* Locul pe care noi îl numim ”plex” (n.t.)

le-ai șopti ușor. Adresându-te ”minții instinctive”, procedează ca și cum plexul solar ar fi o entitate separată și distinctă - un individ cu propria minte. Cu cât poți să aplici mai bine ideea de a te adresa plexului solar ca și când ar fi o persoană, cu atât cererile, comenzile și sugestiile tale vor fi mai eficiente. Nu te preocupa de cauza tehnică a acestui fapt: nu te gândi la teorii, ci adoptă această practică.

În metoda de mai sus ai folosit:

(1) echivalentul ”bătutului pe umăr” și,

(2) echivalentul pentru obișnuitul ”Trezește-te!” adresat prietenului meditativ.

Dar, după aceasta, ce vei face sau spune acelui prieten pe care l-ai trezit din concentrare sau meditare? Vei ”trece la treabă” și vei începe să spui ceea ce ai să-i spui, nu-i așa? Bineînțeles că da. Ei bine, asta-i chiar ce ai de făcut cu ”mintea instinctivă” a plexului solar. Și iată cum vei face asta.

Având trezit plexul solar și cu atenția ”minții sale instinctive” captată, ar trebui să treci la stabilirea relațiilor armonioase cu ea. Poți face asta păstrând atitudinea mentală exprimată în cuvintele care urmează și prin ”trimiterea gândului”, vei face bine să pronunți de fapt cuvintele șoptit, așa cum s-a arătat mai sus - acest plan te va ajuta mult în formarea clară a gândului pe care vrei să-l trimiți ”minții instinctive”. Și, mai presus de toate, nu pierde din vedere faptul că urmează să te adresezi acelei ”minți instinctive” a plexului solar așa cum te-ai adresa altei persoane; cu cât mai bine poți să faci asta, cu atât mai bine poți ”să intri în rol”, cu atât rezultatele vor fi mai eficiente.

Acum, ești gata să te adresezi cu calm plexului solar - adică, ”minții sale instinctive”. Următoare ”discuție” ilustrativă îți va da o imagine generală a modului de a proceda:
”Salut! Plexule Solar! Ascultă-mă! Sunt eu prietenul tăi Mintea care Gândește! Suntem colegi de muncă, știi. Tu lucrezi jos în sala motoarelor, ținând în funcțiune mașinăria, focul arzând și cazanele în stare bună - corpul întreg depinde de munca ta eficientă. Eu lucrez aici sus pe punte; țin nava pe direcție; veghez la pericole; te țin bine alimentat cu combustibil pentru cuptoarele tale, destulă apă pentru cazane și suficient ulei pentru mașinăria ta. Avem nevoie unul de altul. Eu am nevoie ca tu să ții mașinăria în funcțiune; și tu ai nevoie de mine să țin nava pe direcție și să fiu atent la pericole. Hai să lucrăm împreună într-o mai bună înțelegere. Promit să-ți trimit cel mai bun combustibil, să mă abțin să-ți trimit ceva care să-ți creeze probleme. Voi fi atent la orice mesaj sau dezaprobare mi-ai trimite; și pe scurt, te voi trata bine, conform cu cerințele și legile Naturii.”
”Pe de altă parte, vreau ca tu să fii atent la cerințele mele exprimate corect, pentru deservirea mai bună a fiecărui organ care raportează probleme aici la mine pe punte - vreau să te ocupi și să aduci astfel de organe într-o stare mai bună, așa fel încât ele să poată să slujească mai bine. Mai vreau să mă ajuți să elimin și să reduc emoțiile nedorite - poți face asta reglând expresia și agitația fizică legată de simțirea emoțională; și vreau să mă ajuți să am și să exprim sentimente emoționale utile și benefice. Vreau de asemenea să mă ajuți în alte feluri, despre care îți voi spune mai târziu.

Acum, plexule solar, hai să ne înhămăm împreună pentru a obține rezultate mai bune pentru amândoi. Hai să avem încredere unul în altul, să ne ocupăm și să ne străduim pentru rezultate mai bune pentru amândoi și pentru întregul organism."
În capitolul care urmează, acest subiect este explicat un pic mai detaliat.

VI. Folosirea plexului solar

În capitolul precedent al acestei cărți, v-am lăsat în momentul în care ați stabilit relații armonioase cu "mintea instinctivă" a plexului vostru solar. Înainte de a trece mai departe, vrem să-ți imprimăm această idee că a vorbi cu plexul solar nu este o noțiune fantezistă, sau doar o prezentare ilustrativă. Este un fapt exprimat în mod popular, bazat pe o metodă psihologică științifică solidă. Denumirea sa științifică este "autosugestie"; dar ea merge mult mai departe decât autosugestia obișnuită, căci stabilește o legătură reală între două "minți" - între două "creiere" - deși se întâmplă ca aceste două "minți" și două "creiere" aparțin aceluiași individ. Nu luați în seamă teoriile tehnice, sau termenii academici - ocupați-vă cu metodele practice, pentru a obține rezultatele reale.
Acum, când suntem în cunoștință de cauză cu plexul solar și el cu voi - stabilind o armonie, încredere și efort coordonat reciproce - puteți trece să dați plexului solar direcții și sugestii mai explicite. Făcând acest lucru, totuși,

încercați mereu să aveți în minte ideea că vorbiți în mod real cu o altă entitate individuală; și, ca urmare, treceți la explicarea problemelor și scoaterea în evidență a mijloacelor și căilor de acțiune, așa cum ați face-o în cazul conversației reale cu altă persoană. Sugestiile și direcțiile generale care urmează ar trebui să se dovedească interesante și instructive pentru voi.

Controlul emoțional. Plexul solar poate fi apelat să vă ajute fie în creșterea fie în reprimarea sentimentelor emoționale. Exercitând un control asupra organelor fizice responsabile cu exprimarea și manifestarea sentimentului emoțional - controlând glandele, secrețiile, reflexele, etc. - el este în măsură fie să ”închidă” creșterea în curs a sentimentului emoțional, fie să ”pornească” un curent suplimentar al sentimentului emoțional. Explicând ”minții instinctive” a plexului solar motivele pentru care anumite stări emoționale sunt sau nu dezirabile, avantajoase sau nu, ea va coopera cu bună credință cu voi în reprimarea și restricționarea, sau stimularea și încurajarea oricărei stări emoționale asupra căreia îi atrageți atenția. Explicați-i întreaga situație - ca între buni prieteni sau ”parteneri” - și cereți-i să coopereze cu voi; va face asta bucuroasă, odată ce înțelege motivul și ce i se cere să facă.
Veți constata că această cooperare este foarte valoroasă în cazurile în care doriți să stimulați și să creșteți sentimentul de curaj și să reprimați și reduceți pe cel de frică. Asemănător, când vreți să micșorați și împiedicați sentimentele de tristețe, depresie și descurajare și să creșteți

pe cele de încredere, încurajare și pe cel de ”fericire, mulțumire, etc.”. Vă va ajuta la inhibarea creșterii furiei - o realizare formidabilă, căci furia și frica sunt două sentimente emoționale dăunătoare, prima distrugând prin ”ardere completă” și a doua prin ”înghețare completă”.
Iată toate acestea pe scurt:

> Spuneți plexului solar întreaga poveste; ceea ce vreți să realizați cu ajutorul său; de ce vreți să realizați acest lucru; și ce anume vreți ca el să facă în această chestiune. Tratați-l și adresați-vă lui ca unui prieten, frate, partener al vostru în întreprinderea vieții; veți găsi în el o sursă minunată de sprijin, încurajare și ajutor practic.

Controlul sănătății. Plexul solar poate fi apelat să vă ajute fie în stimularea acțiunii oricărui organ fizic care poate să fi căzut într-o stare de inactivitate (probabil datorită unei boli sau lipsă de tratament corect din partea voastră); sau poate fi apelat pentru restaurarea funcționării normale și sănătoase a oricărui organ fizic care ar fi putut fi afectat din vreun motiv oarecare. La început, ”mintea instinctivă” sau plexul solar luptă împotriva condițiilor de boală sau inactivității: dar, în multe cazuri, constatând că nu primește cooperarea potrivită din partea ”minții care gândește” a individului, el ”face tot ce poate” și încearcă să rezolve în circumstanțele date. Când constată că ești gata și doritor să cooperezi cu el în problema respectivă a funcționării perfecte a organelor și îmbunătățirea stării fizice, va răspunde bucuros și chiar cu zel. Totuși, în astfel de cazuri,

trebuie să avem atenția sa direcționată pozitiv și în mod clar asupra organului care nu funcționează corect, și asupra naturii deficiențelor sale - împreună cu o înțelegere a efectelor nedorite pentru voi, care rezultă din aceeași cauză.

...
Pagină lipsă
...
Sunteți ofițerul de punte cel care vorbește, ca de la egal la egal, mecanicului șef din sala motoarelor, sala cazanelor și cea a cuptoarelor. Păstrați această idee bine fixată în minte și veți ști cum să procedați corect.
În plus, trebuie să vă amintiți că ați promis să vă faceți partea voastră în munca de stabilire și menținere a stării fizice normale - ați promis cooperarea completă și trebuie să fiți la înălțimea promisiunii și acordului. Dacă vă așteptați ca plexul solar să-și facă partea, trebuie să fiți pregătiți să o faceți pe a voastră. Nu vă puteți aștepta să ”zaceți” la sfârșitul muncii voastre și să lăsați plexul solar ”ocupat” cu munca până la sfârșit. Dacă el constată că v-ați oprit, el va putea face la fel. Trebuie să ”jucați cinstit” cu partenerul vostru în munca pentru sănătate și putere. Trebuie să urmăriți ca plexul solar să nu fie încărcat cu activitatea de a avea grija alimentelor pentru un caracter greșit, alimente indigeste, în cantități prea mari și combinate incorect.
Trebuie să aveți grijă ca corpul să primească suficientă mișcare, suficientă odihnă, suficient aer proaspăt, suficientă apă, suficiente alimente corespunzătoare și să fie destul de

curat. Dacă insistați să-i trimiteți acolo jos cantități de produse indigeste folosite de obicei ca alimente, grase, super-dulci, saturate, prost gătite - nu trebuie să fiți surprinși dacă plexul solar v-o întoarce din prima, trimițând-o înapoi la voi; și apoi, dacă insistați, intră într-o ”grevă de protest” și nu vă mai servește eficient. Trebuie să ”jucați cinstit” cu plexul solar. El are o fire bună, dar nu este nebun; și are un înalt simț al dreptății și cooperării, și este indignat la orice încercare de a ”arunca totul pe seama lui”, așa cum mulți au constatat pe pielea lor. Fiți în relații bune cu plexul vostru solar - și jucați cinstit cu el, dacă sunteți înțelepți.

Forța vitală și energia fizică. Plexul solar este sursa forței vitale și energiei fizice - marele depozit, ca și generatorul lor. Poți apela la el pentru o suplimentare și dacă el e convins de reala nevoie, va răspunde corespunzător. Ce sunt ”Forța vitală” și ”Energia fizică”? Știți foarte bine cum este când ele se manifestă în corpul vostru și se exprimă prin acțiunile voastre. Știți foarte bine cum este când se manifestă la o altă persoană și se exprimă în acțiunile sale. Dar constatați că este greu să le definiți sau să le explicați cu cuvinte inteligente.
Puteți să vă gândiți la ele ca fiind ”Puterea vieții” - puterea care face ca mașinăria fizică să se miște și roțile să se învârtească. Este ceea ce vrem să spunem prin ”sevă”, ”vigoare”, ”virilitate”, ”stimul”, ”bună dispoziție” și altele asemenea. Este marea forță vitală, putere și energie a naturii, pe care omul o manifestă în acțiunea fizică pe care

o numim ”Viață”. Sau, o putem numi ”Spirit”, în sensul de ”energie”, ”vivacitate”, ”ardoare”, ”entuziasm”, ”curaj”, ”animație”, ”vigoare”, etc. - ceea ce atunci când cineva are este denumit ”însuflețit”, și atunci când nu are este numit ”molâu”. Huxley spune: ”Folosim termenii *vitalitate* și *forță vitală* pentru a defini grupuri mari de operațiuni naturale, așa cum folosim denumirea de *electricitate* sau *forță electrică* pentru a defini altele”. În cele din urmă, forța vitală și energia fizică trebuie considerate ca ”Puterea vieții active”.

Plexul solar, prin ”mintea sa instinctivă”, poate fi apelat pentru o alimentare puternică cu forță vitală sau energie fizică - și va răspunde la fel de bine ca în cazurile menționate anterior. Spuneți-i ce vreți și de ce vreți - și va începe ”să se ocupe” să vă alimenteze. Cooperați cu el menținându-i atitudinea mentală viguroasă, vitală - văzându-vă și gândind despre voi ca fiind alimentați cu forță vitală - așteptând cu încredere fluxul ei spre sistemul vostru nervos dinspre plexul solar și, pe scurt, fiind un ”pol pozitiv”, în loc de ”pol negativ” pe scara vieții mentale.

Forța psihică. Există o altă fază a puterii din plexul solar, pe care doar o menționăm aici, căci ea se referă la un subiect diferit de ceea ce constituie scopul acestei cărți - deși nu ne vom atinge scopul dacă omitem să ne referim și la această putere suplimentară. Această fază suplimentară a puterii este cea care poate fi numită ”Putere psihică”. Prin ”Putere psihică” se înțelege acea forță, putere sau energie anume care, când este manifestată de ființe umane este numită

”Forță odică”, ”Magnetism uman”, ”Vril”, ”Prana”, Ga-Lama”, etc. Este forța care scoate în evidență manifestările cunoscute sub numele de ”Magnetism Personal”, ”Forța gândului”, ”Puterea minții”, ”Telepatie”, ”Transmisia minții”, etc. - de fapt, toate formele de manifestare în care gândirea directivă a omului pare să ia o formă fizică și să acționeze cu o fină energie fizică, atunci când curge de la o minte sau creier la altul. Vibrațiile sale constituie ”corpul” ”curenților mentali”, ”undelor gândirii”, etc., în timp ce alta din calitățile sale o constituie energia însăși; gândirea directivă implicată în ”curenți” se poate spune că este ”sufletul” acestora.

Deși nu vrem să mergem mai în amănunt în acest subiect, putem să spunem că această putere psihică poate fi obținută de la plexul solar în exact același fel în care se obține forța vitală sau energia fizică - sau plexul solar este făcut să acționeze în direcția controlului sentimentelor emoționale, în loc de restaurarea și păstrarea sănătății fizice și funcționării normale a organelor fizice. Principiul general al trezirii plexului solar și apoi al inducerii sale în a-și pune puterile, forțele și energiile sale latente și inerente în direcția indicată de voi, este același în toate cazurile. Înțelegeți principiul și obțineți ”abilitatea” de a pune forțele subtile în funcțiune și aveți întregul principiu la comanda voastră.

Sunteți aici avertizați însă, că folosirea puterii psihice pentru motive necurate sau inferioare, de exemplu, influențarea psihică a altora împotriva interesului și bunăstării lor, în scopul de a obține un avantaj scandalos

asupra lor, vă va aduce propria pedepsire; căci făcând aceste lucruri, puneți în funcțiune anumite forțe psihice de natură similară, care vor dovedi decăderea voastră și care vă vor arăta că ”ați semănat vânt și ați cules furtună”. Cu toate acestea, în scopuri legitime, forțele psihice pot fi folosite la fel de liber și sigur ca și forțele fizice. Ambele sunt făcute pentru uz - nu abuz. O înțelegere a naturii, sursei și caracterului aceste puteri psihice așa cum este prezentată aici, va servi pentru a vă clarifica în viitor multe situații și faze derutante ale fenomenului psihic.

VII. Exerciții de respirație pentru plexul solar

Exercițiile de respirație care urmează vă vor fi folositoare în lucrul de creștere a forțelor plexului solar și aplicare a energiilor sale. Există o relație specială între procesul respirației și cel al plexului solar. Natura acestei relații este prea tehnică pentru a fi discutată în detaliu în această carte; și, în plus, cunoștințele de natură fiziologică-psihologică ale principiului implicat nu sunt neapărat necesare pentru aplicarea practică efectivă a exercițiilor sau metodelor simple. Învățați cum să aplicați metodele practice și lăsați la o parte problema principiilor științifice tehnice până veți avea timp să intrați ”adânc” în subiect. Urmează exercițiile simple, practice, despre care am vorbit.

Stimularea respirației abdominale

Plexul solar poate fi stimulat cu un exercițiu de respirație abdominală, care se execută astfel: Inspirați la modul obișnuit, dar în loc să permiteți aerului să rămână în partea superioară a plămânilor, trebuie să folosiți mușchii respirației astfel încât să apăsați ușor aerul spre abdomen, ca să aplatizați diafragma, adică acel mușchi puternic de formă plată care desparte pieptul și conținutul său de abdomen și conținutul acestuia. Acest tip de respirație este cunoscut de obicei ca ”respirație din stomac”. În această formă de respirație, abdomenul este presat în față, spre exterior și spre laterale; partea inferioară a plămânilor este umplută cu aer, în loc de a i se permite aerului să rămână în partea superioară a acestora. Este greu de explicat amănunțit mișcările acestui tip de respirație, dar vă veți obișnui cu ea gradual, urmând următoarea idee generală:
(1) Respirați adânc, și
(2) în același timp, ”apăsați ușor în jos” în regiunea adânciturii stomacului (plex - n.t.), în acest fel dilatând abdomenul spre în față și spre laterale.
Practicați această formă de respirație din când în când și nu continuați exercițiul mai mult de câteva minute. Nu solicitați niciodată excesiv organismul și nu vă obosiți. Folosiți moderația și buna judecată. Exercițiul fizic trebuie însoțit de gândirea directivă, adică gândirea direcționată spre plexul solar în ideea de a-i trezi, stimula activitatea - pe scurt, a da plexului solar un ”mesaj mental”. Puteți însoți aceasta cu o mică ”discuție” cu ”mintea instinctivă” a

plexului solar - o astfel de discuție fiind ”întotdeauna corectă” și tinzând mereu să lucreze bine.

Respirația de învigorare

Exercițiul care urmează, însoțit de gândirea directivă aplicată plexului solar, a fost folosit cu rezultate excelente în direcția învigorării întregului sistem într-o anumită manieră care nu poate fi descrisă, și care trebuie să fie trăită pentru a fi apreciată. El produce o reacție de stimulare și învigorare, asemănătoare cu cea experimentată după un duș rece urmat de un bun masaj cu un prosop aspru.
(1) Inspirați complet, prin nări.
(2) Îndoiți în sus buzele, ca și cum le veți folosi pentru a sufla într-un corn sau alt instrument de alamă - totuși, nu umflați obrajii, ca în cazul folosirii instrumentului.
(3) Expirați, prin buzele îndoite în sus, cu o mișcare de suflare puternică, ca și cum ați încerca să obțineți o notă puternică, clară, a instrumentului. Repetați de câteva ori; dar nu exagerați, nu vă obosiți.

Respirația stimulatoare

Exercițiul care urmează a fost de asemenea apreciat foarte stimulator și mulți au descoperit că acesta le-a îmbunătățit bogăția sunetului vocii lor și le-a fost dat un ”ton” nou vorbirii și cântatului. El trebuie însoțit de gândirea directivă aplicată plexului solar, așa cum s-a descris mai sus.
(1) Inspirați complet, prin nări.

(2) Deschideți larg gura.
(3) Expirați, ”pufăind” puternic ca o locomotivă, punând ceva viață și vigoare în mișcare, dar fără să vă încordați. Repetați de câteva ori; dar nu vă obosiți nici nu efectuați exercițiul cu violență.

Respirația ”Forței nervoase”

Exercițiul care urmează este foarte recomandat de cei care l-au experimentat mulți ani. Se spune că are o valoare decisivă în direcția energizării și stimulării centrilor importanți. Unii îl numesc ”respirația tonifierii nervoase”, pentru că ”tonifiază” persoana care îl practică. Trebuie însoțit de gândirea directivă aplicată plexului solar, așa cum s-a menționat până acum.
(1) Inspirați complet, prin nări.
(2) Rețineți respirația până când vi se va spune, în cursul acestui exercițiu, să expirați.
(3) Întindeți brațele direct în față.
(4) Contractați mușchii brațelor și strângeți pumnii; apoi trageți încet pumnii înapoi până când ating umerii, păstrând tot timpul mușchii încordați.
(5) Păstrând mușchii încordați, împingeți pumnii în afară și apoi înapoi, de câteva ori, relativ rapid.
(6) Expirați viguros pe gură. Repetați de câteva ori, evitând excesul sau oboseala. Exercițiul trebuie executat ”blitz” și cu energie.

Respirația în liniște

Exercițiul de respirație care urmează este foarte apreciat de cei care l-au experimentat mult timp. Se spune că liniștește nervii atunci când aceștia au fost supuși la efort și reduce la normal ritmul cardiac; produce un sentiment de calm, liniște și odihnă.
Trebuie însoțit de respirația directivă aplicată plexului solar, menționată anterior.
(1) Inspirați complet, pe nări.
(2) Aplecați-vă ușor în față și expirați viguros printre dinții încleștați - aceasta, dacă se execută corect, va produce un sunet ”sâsâit”, ca aburul.
(3) Apoi, inspirați încă o dată prin nări.
(4) Expirați viguros, prin gura deschisă, pronunțând în același timp (ca un suspin) cuvântul ”Hah!” Încheiați cu respirații obișnuite, naturale, inspirații și expirații obișnuite.
Exercițiul poate fi repetat, variind expirația ”Hah” de fiecare dată, succesiv, pronunțând în același fel unul din următoarele cuvinte (ca un suspin) ”Hee!”, ”Ho!”, ”Har!”, ”How!”, ”Hoo!”, ”Far!”, ”Fear!”, ”Four!” Nu vă obosiți, și opriți-vă oricând simțiți nevoia, indiferent dacă ați efectuat sau nu întreaga listă de sunete suspinate.

Marea respirație psihică

Exercițiul de respirație care urmează, foarte popular în țările orientale în care se acordă mare atenție metodelor de respirație, este cunoscut cu numele de ”Marea respirație

psihică", "Respirația marelui yoghi", sau nume similare. Detaliile exercițiului sunt relatate diferit de către diferiți scriitori orientali, dar forma care urmează include toate elementele și mișcările importante și este mai puțin tehnică decât alte forme. În acest exercițiu, veți vedea aportul diferitelor părți ale corpului pe măsură ce treceți la executare. Efectul exercițiului a fost declarat a fi "o curățire psihică generală a sistemului nervos."

(1) Stați întinși după voie, într-o poziție relaxată.

(2) Respirați câteva momente liniștit, ușor și ritmic, până când ritmul respirației se stabilizează și devine regulat.

(3) Apoi, inspirând și expirând, creați gândul că fluxul respirației este tras în și apoi expirat din fiecare din părțile corpului, pe rând, și în următoarele oase și brațe:

(c) vârful craniului;

(d) stomac;

(e) organele reproducătoare;

(f) deplasându-se în sus și în jos de-a lungul coloanei vertebrale;

(g) cum se inspiră aerul și apoi se expiră prin fiecare por al pielii.

(4) Apoi, respirând ritmic, prin intermediul gândirii directive trimite forța vitală și forța fizică existente (combinate), către următorii centri nervoși ai corpului:

(a) frunte;

(b) ceafă;

(c) baza creierului;

(d) adâncitura stomacului (plex);

(e) partea de jos a coloanei vertebrale;

(f) regiunea ombilicului;
(g) organele reproducătoare.

(5) Încheie prin a baleia întregul corp cu curenții forței combinate direcționați de gândirea directivă.

(6) Apoi odihniți-vă câteva minute, respirând în liniște, calm și ritmic și bucurându-vă de sentimentul plăcut de odihnă, mulțumire, relaxare și pace care vine asupra voastră.

Apoi ridicați-vă și mergeți la treburile voastre, simțindu-vă ca ”un om nou” datorită puterii noi și proaspete din voi.

Mult în puțin

În această carte vi s-au dat esența, substanța și spiritul celor mai bune tehnici referitoare la plexul solar sau creierul abdominal - învățături atât orientale cât și occidentale, antice și moderne. Instrucțiunile au fost condensate și comprimate într-un spațiu redus și, ca urmare, trebuie citite și studiate cu atenție pentru. Vă cer să citiți și recitiți această carte de un număr de ori; să o luați din când în când pentru a vă împrospăta memoria cu învățăturile ei. Subiectul este important și metodele și instrucțiunile care v-au fost date aici sunt practice și ușor de aplicat. Aici aveți esența învățăturii plexului solar transpusă într-o formă condensată, fără adăugiri inutile sau suplimente atașate pentru ”a se potrivi” cu o anumită teorie metafizică.

- Sfârșit -

Avem o minte, un creier și un centru colectiv al gândirii, corect? Greșit! Ia ghici!

Ființele umane nu numai că au un creier pentru a lua decizii pentru ei, au și un alt organ care îi ajută să guverneze asupra a ceea ce fac. Nu tipilor, nu este penisul, nu mai râdeți. ☺
Știți de acea senzație de deșirare simțită în adâncul stomacului? Ei bine, burtica voastră încearcă să vă spună ceva. Nu, nu înseamnă neapărat că mâncarea indiană provoacă indigestie, înseamnă că acum vorbește cea de a doua minte a voastră! Poate că ar trebui să ascultați ce vă spune.

De ce?

Un motiv al acestui fenomen este că stomacul și creierul vostru provin din același material. Celălalt motiv este că stomacul și creierul vostru au încă unele din aceleași caracteristici și nervi, este adevărat!
Pornind de la aceleași țesuturi, creierul și stomacul au decis să ia două căi separate de dezvoltare, sau marele creator a programat această mișcare.
Oricum ar fi, două căi pornesc și se separă pentru a guverna două zone separate ale corpului. Aici materialul se modifică pentru a forma creierul nostru, sistemul nervos central și stomacul, sistemul nervos enteric.
Aspectul interesant al acestei separări se referă la nervul vag. Nervul vag conectează cele două sisteme neuronale ale

vieții. Datorită acestei conexiuni, atât creierul cât și burtica împărtășesc neurotransmițători și hormoni.
Cum se împacă toate astea?
ENS (sistemul nervos enteric) este motivul pentru care poți simți pericolul. Este ”simț spidey (intuitiv - n.t.)” guvernat de stomacul nostru, instincte ale pântecelui și, așa cum recunoaștem cu toții, simțul intuitiv. Stomacul trimite în mod natural aceste semnale la creier.
Dr. Michael Gershon, autorul lui ”Al doilea creier” și președinte al Departamentului de Anatomie și Biologie Celulară al Universității Columbia, spune că această intuiție nu are nici o conștiență, pur și simplu este.

Lucru dovedit.

Așa că, se pare că lucrul care să dovedească aceste teorii despre conexiunea minte-stomac a fost un test, și acest test a fost într-adevăr efectuat. A fost completat un studiu pe 36 de femei cu vârste între 18 și 55 de ani. Împărțind aceste femei în trei grupe, cercetătorii au testat conexiunea. Rezultatele au fost cel puțin interesante.
Primului grup i s-a dat iaurt, conținând probiotice, celui de al doilea grup i s-a dat iaurt fără probiotice și cel de al treilea grup a rămas grup de control și nu a consumat nimic. Femeile au fost studiate patru săptămâni și cercetătorii au constatat că grupul care a ingerat probiotice avea un intelect mai stabil. Pe timpul situațiilor stresante, acest grup a fost capabil să analizeze situația și să dezvolte cu calm o soluție a problemei, de unde evidenta conexiune cu creierul.

Kirsten Tillisch, șefa echipei de testare a spus că ”Controlând mediul din stomac, putem controla ceea ce se întâmplă în creier.”
Odată spuse toate acestea, un lucru este evident. Dacă a mânca nutritiv nu era important pentru tine până acum, va fi cu siguranță de acum încolo. Aparent, pântecele nu numai că beneficiază de alimentele sănătoase absorbind nutrienții, dar se pare că are și preferințe față de ce mănâncă. Are o minte care preferă vitamine și minerale și o stare de spirit care îl face să depindă de ființa sa umană să mănânce lucrurile potrivite.
Legătura între creier, prima minte și stomac, cea de a doua minte, este reală și acum avem o înțelegere mai profundă a misterelor ființei umane.
Dacă erai condus de concepția greșită că creierul controlează totul, atunci greșeai. Această descoperire recentă poate chiar să schimbe modul în care privim alte organe ale corpului. Putem chiar să găsim un al treilea creier, cuibărit în structurile complicate ale rinichilor sau inimii. Este posibil!

Acea simțire din pântec

> Cu o rețea neurală sofisticată transmițând mesaje de la miliarde de bacterii, creierul din pântecul tău exercită o influență puternică asupra celui din cap, sugerează noile cercetări.
> Dr. Siri Carpenter
> Septembrie 2012

Dacă extratereștrii ar veni din spațiu și ar diseca un om să vadă din ce este făcut, ar ajunge la concluzia că, celulă cu celulă, majoritatea sunt bacterii. De fapt, organismele unicelulare - majoritatea bacterii - depășesc cu 10 la 1 propriile noastre celule și majoritatea dintre ele și-au făcut un cămin în pântecele nostru. La rândul său, pântecele a dezvoltat o uimitoare rețea neurală complexă, capabilă să pună la lucru acest ecosistem bacterial în favoarea unei bunăstări atât fizice cât și psihice.
Ideea bacteriilor făcând echipă în pântece - cunoscută în general drept microbiom - poate afecta nu numai pântecele, ci și mintea, ”tocmai a țâșnit pe scenă”, spune neuro-imunologul John Bienenstock, de la McMaster University din Hamilton, Ontario. În doar câțiva ani, au apărut probe din studiile pe rozătoare, că microbiomul din pântece poate influența dezvoltarea neurală, chimia creierului și o gamă largă de fenomene comportamentale, incluzând comportamentul emoțional, perceperea durerii și modul cum sistemul răspunde la stres.

Cercetările au găsit, de exemplu, că modificând, în pântecele animalului, echilibrul între bacteriile bune și cele care provoacă boli, se poate modifica chimia creierului său și acesta poate fi făcut să devină ori mai îndrăzneț ori mai neliniștit. Creierul poate de asemenea să exercite o influență puternică asupra bacteriilor din pântece; așa cum au arătat multe studii, chiar și stresul moderat poate influența echilibrul microbian în pântece, făcând gazda mai vulnerabilă la boli infecțioase și declanșând o cascadă de reacții moleculare care se reverberează în sistemul nervos central.

Astfel de descoperiri oferă posibilitatea tentantă de a folosi bacterii benefice sau probiotice, pentru a trata dezordini în starea sufletească și anxietatea - fie prin administrarea respectivilor microbi sau prin dezvoltarea unor medicamente care mimează funcțiile metabolice ale acestora. Noile cercetări deschid și noi căi de control al bolilor cronice gastrointestinale (GI), care sunt de obicei însoțite de anxietate și depresie și care de asemenea par să implice microbiotă abdominală anormală.

Oricât de excitante ar fi aceste investigații, cercetările privind modul în care bacteriile afectează bunăstarea psihologică a omului este încă la vârsta copilăriei. Căci, în primul rând, studiile au fost aproape în întregime limitate la rozătoare. În al doilea rând, cercetătorii abia au început să probeze cum se manifestă astfel de efecte. În final, corectarea dezechilibrului microbial pentru tratarea bolilor necesită ca mai întâi să se definească în ce constă un

microbiom abdominal sănătos - ceea ce oamenii de știință încă încearcă să înțeleagă.
”Doar zgâriem la suprafață”, spune gastroenterologul Premysl Bercik, de la McMaster University. ”În mod clar, datele pe animale sugerează că bacteriile pot avea efecte profunde asupra comportării și biochimiei creierului, probabil pe căi multiple.” Descâlcirea acelor procese biologice și învățarea modului de aplicare a acelor cunoștințe pentru a crește sănătatea psihologică a omului va lua mulți ani.

Viața dinăuntru

Abdomenul uman este o lucrătură uimitoare. Deseori numit ”al doilea creier”, este singurul organ care se mândrește cu propriul sistem nervos independent, o rețea complicată de 100 milioane de neuroni încorporați în peretele abdomenului. Această rețea neurală este atât de sofisticată încât abdomenul continuă să funcționeze chiar și când legătura neurală principală cu creierul, nervul vag, este tăiată.
La naștere, orice abdomen este steril. Dar cu timpul abdomenul fiecăruia dezvoltă o serie diversă și distinctă de specii de bacterii, determinată în parte de genetică și în parte de bacteriile care trăiesc în și pe cei din jurul nostru. Cei 100 trilioane (1.000 de miliarde - n.t.) de microbi care constituie tractul gastro-intestinal sunt decisivi pentru sănătate. Bacteriile din abdomen reglează digestia și metabolismul. Ele extrag și formează vitamine și alți

nutrienți din alimentele pe care le mâncați. Programează sistemul imunitar al corpului. Construiesc și mențin peretele abdomenului, care protejează corpul de invadatorii externi. Și, prin prezența lor, bacteriile benefice din abdomen blochează microbii dăunători pentru a nu se stabiliza și produc chimicale anti-microbiene care apără gazda împotriva factorilor patogeni.

Bacteriile abdomenului produc de asemenea sute de elemente neurochimice pe care creierul le folosește pentru a regla procesele fiziologice de bază ca și procesele mentale, cum sunt învățatul, memoria și starea sufletească. De exemplu, bacteriile abdomenului fabrică cca. 95% din serotonina necesară corpului, ceea ce influențează atât starea sufletească cât și activitatea gastro-intestinală.

Când ai în vedere capacitatea multilaterală a abdomenului de a comunica cu creierul, împreună cu rolul său crucial în apărarea corpului împotriva pericolelor lumii exterioare, ”este aproape imposibil de gândit că abdomenul nu joacă un rol decisiv în stările mentale”, spune gastroenterologul Emeran Mayer, directorul Centrului pentru Neurobiologie și Stres de la Universitatea California, Los Angeles.

Într-adevăr, o rafală de studii din ultimii câțiva ani indică faptul că importanța microbiomului abdomenului merge dincole de sănătatea fizică: este de asemenea un jucător cheie în legătura abdomen-creier. Într-o demonstrație izbitoare a potenței așa-numitei ”axe microbion abdomen - creier”, publicată în 2011 în *Gastroenterology*, Bercik și colegii au dat șoarecelui BALB/c, un șoarece care este de

obicei timid, un cocktail de antibiotice, modificând dramatic compoziția bacteriilor sale abdominale.
”Comportamentul lor s-a schimbat complet”, spune Bercik. ”Au devenit îndrăzneți și aventuroși”.
Tratamentul cu antibiotic a crescut de asemenea și factorul neurotropic derivat din creier, în hipocampus. Acest element neurochimic susține conexiunile neurale și este un factor important în memorie și starea psihică. Când regimul cu antibiotice a fost oprit, animalele s-au ăntors curând la comportamentul lor obișnuit, precaut și chimia creierului lor de asemenea a revenit la normal.
Într-un experiment ulterior, echipa lui Bercik a corelat două tipuri de șoarece născuți și crescuți într-un mediu steril: șoarecele timid BALB/c și șoarecele elvețian NIH, cunoscut pentru comportamentul său curajos, explorator. Cercetătorii au colonizat apoi fiecare grup din acești șoareci ”fără-germeni” cu bacterii de la șoarecele de la tipul opus. Rezultatul acestui schimb de microbi a fost straniu: șoarecele timid BALB/c a devenit un explorator mai viteaz, în timp ce îndrăznețul șoarece elvețian NIH a devenit brusc ezitant și timid. Rezultatele, spune Bercik, subliniază faptul că cel puțin la șoarecii din laborator, unele caracteristici intrinseci sunt date nu numai de animalele însele, ci și de microbii din abdomen. Dacă modelul e valabil și la oameni, al căror abdomen găzduiește comunități microbiene mai diverse, rămâne de văzut, spune Bercik.
Nu este neapărat necesar să se facă un transplant microbian complet pentru a declanșa o schimbare de compartament. Adăugarea unui singur tip de bacterie poate schimba

comportamentul șoarecelui. În unul din primele studii care au arătat că adăugarea unei singure bacterii poate influența comportamentul, microbiologul Mark Lyte, de la Texas Tech University Health Sciences Center și colegii săi au pus o mică doză de bacterie patogenă *Campylobacter jejuni* - prea mică pentru a declanșa un răspuns imun - în soluție salină și au dat-o unui grup de șoareci de laborator. Rezultatele, publicate în *Physiology and Behavior* în 1998, au arătat că după două zile, șoarecii care au consumat bacteria erau mai precauți în a intra în zone expuse ale labirintului din laborator - o indicație comună pentru anxietate la rozătoare - comparați cu șoarecii din grupul de control.

Speranța probiotică

În timp ce bacteriile dăunătoare pot crește anxietatea, unele studii au arătat că bacteriile benefice pot face ca șoarecii cu anxietate să se calmeze. Într-un studiu din 2011 publicat în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, de exemplu, Bienenstock și colegii au hrănit un grup de șoareci BALB/c cu bulion cu *Lactobacillus rhamnosus*, un microb cunoscut pentru calitățile sale probiotice. Șoarecii din grupul de control au primit doar bulion, fără microb. După 28 de zile, cercetătorii au supus șoarecii la un set de teste pentru a detecta semnele de anxietate sau depresie.
În comparație cu șoarecii din grupul de control, cei alimentați cu *Lactobacillus* erau mai doritori să intre în zonele expuse și de asemenea mai puțin probabil să renunțe.

Dieta probiotică a limitat reacțiile fiziologice la stres ale animalelor, inducând o producție scăzută de hormon al stresului, corticosteron. Iar la șoarecii alimentați cu *Lactobacillus*, unele regiuni ale creierului au arătat un număr crescut de receptori ai acidului gamma-aminobutyric, sau GBA - un neurotransmițător care reduce activitatea neuronală, păstrând anxietatea sub control.

Mulți cercetători s-au întrebat dacă bacteriile benefice din abdomen ar putea tempera anxietatea și depresia care însoțește deseori problemele gastro-intestinale cum ar fi boala lui Crohn, colita ulceroasă și sindromul intestinului iritabil (IBS). Bercik și colegii au investigat această problemă într-un studiu din 2010 publicat în *Gastroenterology*. Ei au infectat mai întâi șoarecii cu un parazit, pentru a induce inflamarea cronică minoră a stomacului. În plus, acest tratament a micșorat nivelul de BDNF în hipocampus și a făcut ca șoarecii să se comporte cu mai multă anxietate. Când șoarecii au urmat un tratament de 10 zile cu microbul benefic *Bifidobacterium longum*, comportamentul lor s-a normalizat, ca și nivelurile lor de BDNF.

Cum a putut bacteria abdominală să influențeze atât de profund creierul și comportamentul lui? Într-un fel, indică unele studii, prin cooptarea însuși a sistemului imunitar, folosind celule imune și substanțe chimice pe care le sintetizează, pentru a transmite mesaje creierului. Dar, așa cum a arătat în 1998 studiul lui Lyte, unele bacterii pot indice modificări de comportament chiar și fără a declanșa un anume răspuns imun, sugerând că alte canale ale

comunicației abdomen-creier trebuie să fie implicate. În alte studii, Bienenstock și alții au constatat că cel puțin în unele cazuri, bacteria comunică cu creierul via nervul vag: când nervul vag este tăiat, efectele bacteriei abdominale asupra biochimiei, reacției la stres și comportamentului creierul dispar. Aceste constatări nu numai că aruncă o lumină asupra modului în care bacteriile pot influența creierul, ci, de asemenea, se potrivesc cu alte cercetări asupra omului care sugerează că stimularea de către nervul vag poate fi folosită ca un ultim remediu pentru tratarea depresiei. ”Aceasta duce la ideea că odată ce învățăm cum vorbește bacteria nervului vag, putem să simulăm acest lucru cu molecule noi - medicamente fără bacterii.” spune Bienenstock.

Lite, în lucrarea BioEssays, a propus un ”sistem de livrare” neurochimic prin care bacteriile abdomenului, cum ar fi probioticele, să poată trimite mesaje către creier. Bacteriile abdomenului pot atât să producă cât și să reacționeze la aceleași neurochimice - cum sunt GABA, serotonina, norepinefrina, dopamina, acetilcolina și melatonina - pe care creierul le folosește pentru a regla starea de bine și cogniția. Astfel de neurochimice probabil permit creierului să-și regleze comportamentul la răspunsul pe care-l primește de la armata de bacterii din abdomen. ”Și de ce nu?”, întreabă Lyte. Până la urmă, spune el, luând în considerare abundența de bacterii care se scaldă în abdomenul uman, ”n-ar fi normal ca creierul să vrea să le supravegheze?” Cu toate acestea, cum are loc comunicarea este o chestiune deschisă. ”Suntem într-adevăr la începutul

încercărilor de a înțelege cum se leagă toate,", spune Lyte. Ceea ce este deja clar, spune el, este că "este un mediu foarte interactiv, mult mai mult decât ne-am așteptat vreodată când încercam să înțelegem aceste lucruri ca sisteme de sine stătătoare."

Programarea dezvoltării creierului

Unele cercetări sugerează că influența microbiomului din abdomen asupra comportamentului începe imediat după naștere, când microbii ajută la "programarea" unor aspecte ale dezvoltării creierului, cum ar fi reacția sa caracteristică la stres. Într-un studiu important din 2004 publicat în Journal of Physiology, neuroimunologul Nobuyuki Sudo, de la Universitatea din Kyushu, Japonia, a constatat că la șoarecii fără germeni, o scurtă perioadă de claustrare - un factor de stres folosit de obicei în experimentele pe rozătoare - a declanșat o reacție exagerată de la axa HPA (axa hipotalamus - pituitara - suprarenală), rețeaua neuroendocrină care guvernează reacția fiziologică a corpului la stres. Mai precis, a constatat echipa, șoarecii stresați fără germeni au arătat niveluri ridicate a doi hormoni de stres, corticosteron și adrenocorticotropină.
...

O cale cu două sensuri

...
Modificările provocate microbiomului de stres pot la rândul lor să afecteze comportarea creierului. Câteva studii

sugerează că moleculele defensive produse de abdomen în timpul infecției, denumite cytokine inflamatorii, întrerupe neurochimia creierului și fac oamenii mai vulnerabili la anxietate și depresie. Bercik crede că procesul poate ajuta la explicarea faptului că mai mult de jumătate din oamenii cu dereglări gastro-intestinale cum sunt boala lui Crohn, colită ulceroasă și intestine iritabil sunt de asemenea atinși de anxietate și depresie.

Creierul tău de rezervă

Există un ”al doilea creier” în stomacul tău. El influențează starea ta sufletească, ceea ce mănânci, felul bolilor pe care le contractezi precum și deciziile pe care le iei. Și tu credea că toate astea erau în capul tău!

Există, poți să te bucuri că afli, un guru al inteligenței intestinale. Și oricât de improbabil ar suna, el ar putea să-ți explice de ce ai depresie și anxietate, mori după untul de alune când ești stresat ți te bazezi pe ”instinctul mațelor”, printre multe altele ale minții. Întâlnirea cu el s-a dovedit a fi o experiență smucită - literal. Când un om de securitate de la Columbia University's College of Physicians and Surgeons m-a lăsat să aștept 45 de minute în hol în timp ce-mi verifica și reverifica acreditările, stomacul meu a început să se agite ca o mașină de spălat. Când m-a lăsat să urc scările, am avut o întrebare pentru cercetătorul considerat părintele noului domeniu denumit neuro-gastroenterologie: Durerea din stomac mi-a venit din cap?
Răspunsul s-a divedit a avea două fațete. Depinde despre care creier vrei să vorbești: cel din capul tău sau celălalt, din abdomen.
”Abdomenul poate lucra independent de orice control al creierului din capul tău - funcționează ca un al doilea creier,” spune Michael Gerson, profesor de patologie și biologie celulară la Columbia. ”Este un alt centru independent al activității de integrare neurală.”

...